



Menú de otoño 2026 Semana 1



Del 19 al 23 de
octubre de 2026

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO		Cereal frío	Cereal caliente	Huevos	Tostada	Panqueques
Leche	¾ taza	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*
Granos o carne/alternativa a la carne	½ onza equivalente	Cereal Cheerios de WGR	Avena WGR	Huevos	Tostada WW	Panqueques WG
Verdura y/o fruta	½ taza	Banana	arándanos	Tater Tots	Pepinos en rodajas	Puré de manzana sin azúcar
<i>Sustituto</i>					<i>Extra: queso crema sin lactosa</i>	
ALMUERZO		Frijoles negros y arroz	Pollo a la barbacoa	Hamburguesa de pavo	 <i>in de ternera al estilo chino</i>	Sándwich de queso a la plancha
Leche	¾ taza	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*	Leche semidesnatada al 1%*
Carne/Alternativa a la carne	1.5 onzas	Frijoles negros (3/8 de taza)	Pollo a la barbacoa	Hamburguesa de pavo	Tiras de carne magra	Queso LF
Cereales/Pan	½ onza equivalente	Arroz integral WGR	Pan de maíz WGR	Bollo WW	Espaguetis WGR	En WGR
Verdura	1/4 taza	Plátanos	Ensalada mixta verde (1/2 taza)	papas fritas	brócoli asado	Ensalada de espinacas (1/2 taza)
Verdura o fruta	1/4 taza	rodajas de manzana	Albaricoques en rodajas	Kiwi	Gajos de naranja	Piña en cubos
<i>Sustituto</i>			<i>Verdura: Frijoles rojos</i>	<i>Vegetariano: Hamburguesa vegetariana</i>	<i>Verdura: Garbanzos</i>	
BOCADILLO		Parfait de yogur	Queso y fruta	Pastel de arroz y fruta	Verduras y salsa para mojar	Magdalenas
Leche	½ taza					Leche semidesnatada al 1%
Carne/Alternativa a la carne	½ onza	Yogur sin lactosa	Queso en hebras LF		Hummus	
Cereales/Pan	½ onza equivalente			Pastel de arroz integral WGR		Muffin de arándanos
Verdura	½ taza				Palitos de Zanahoria	
Fruta	½ cup	Rodajas de Pera	Piñas en Dados	Mezcla de Frutas Tropicales	Pueden ocurrir sustituciones	
<i>Substituto</i>		<i>Extra: Galletas Graham</i>				

WGR -Grano integral WW - Trigo LF -Bajo en grasa LS- Bajo en sodio

Se sirve leche descremada sin sabor a los niños de 2 años en adelante. Alternativas a la leche: leche de soya, agua sin lactosa. Se sirve agua en todas las comidas y está disponible durante toda la jornada escolar.

Se realizan sustituciones para niños con alergias alimentarias, restricciones dietéticas o exenciones por motivos religiosos.